5.009 Polievka cibuľová s tofu syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
syr tofu	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
zemiaky	4,00	2,80	5,00	3,50	6,00	4,20	7,00	4,90
cibuľa	0,80	0,68	0,90	0,77	1,00	0,85	1,10	0,95
olej	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40
ovsené vločky	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40	0,60	0,60
mrkva	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88	1,20	0,96
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
zeler	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,60	0,48
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,10	0,10
ochucovadlo			0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté, očistené zemiaky pokrájame na kocky, dáme variť do osolenej vody. Tofu pokrájame na kocky, ochutíme soľou, ochucovadlom, červenou mletou paprikou, drvenou rascou, na čiastke oleja opražíme. Na zvyšnej čiastke oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu. Pridáme k zemiakom spolu s opraženými ovsenými vločkami. Uvaríme a podávame syrom tofu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	314	75	2,49	2,5	0,9	9,8	1,8	48,4	0,9	0,156	0,0	0,0	7,8	0,0
B	425	102	3,27	3,8	1,5	12,5	2,2	61,3	1,2	0,20	0,1	0,0	10,4	0,0

										3				
C	523	125	3,92	5,0	2,1	14,7	2,6	73,0	1,4	0,221	0,1	0,0	12,4	0,0
D	645	155	4,96	6,0	2,5	18,6	3,1	88,8	1,7	0,269	0,1	0,1	15,4	0,0